

だれでもできる パンジー体操 自宅でできる運動

身体を動かしたくても様々な条件が重なり、外出できない時がありますよね？子守や孫守、看病や介護など、なかなか時間が取れないという方もいらっしゃると思います。そこで今回は、「自宅でできるウォーキング」をご紹介します。さあ、始めましょう！

期待される効果

- 体脂肪燃烧！
- 足腰が強くなる！

ポイント

- 痛みがある時は行わない
- 慣れるまではゆっくり行う

①準備体操 & ③整理体操

※片方が終わったら、反対側も行いましょう

ふくらはぎ



- ・後ろ足のつま先を踏み台の端にかけて、かかとを下げる

太ももの前側



- ・壁などに手をつき、片方の膝を曲げ、かかとをお尻へ近づける

太ももの後ろ側



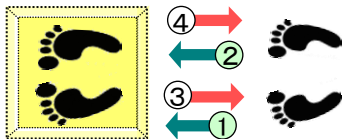
- ・つま先を上に向けてお尻を後ろに引きながら上半身を前に倒す

②踏み台運動(有酸素性運動)

基本動作



足の動き



- ・左右交互か片足8回ずつで切り替えましょう

始める時の注意点

強度

- ・脚を痛めないよう台の高さに注意(目安として50歳代以上の方は10、15cmがおススメ)

時間

- ・3分程度から始め、1回10分迄

頻度

- ・脚を休ませることも大切なので1日おきに週3~4回

- ※40歳代以下の方は、無理のない範囲で、台を20cmにしたり、1日20分に延ばすなど調整しましょう

物足りない時はこちら →

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

